

Confiture de pêches aux épices



2 kg de pêches, 1,3 kg de sucre en poudre, 25 cl d'eau, 1 clou de girofle, 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. de cannelle, 1/2 c. à c. de muscade râpée

Laver bien les pêches dans de l'eau bouillante, éplucher et dénoyautez-les, coupez-les en petits morceaux.

Travailler le sucre et l'eau avec les épices, faire cuire pendant 15 min jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.

Ajouter au mélange les morceaux de pêche et porter sur feu vif 30 min environ.

Remplir la confiture dans des pots bien fermés.

N.B : La confiture est cuite lorsqu'elle devient figée.

INFO

Les taches blanches à la surface de l'ongle indiquent un manque de calcium ?



FAUX ! De simples taches blanches sont en général dues à un choc sur l'ongle : coup, pincement, mais aussi soins manucures trop intensifs. Si cette coloration blanche s'étend sur l'ensemble de l'ongle, elle peut traduire une carence alimentaire.

Été. Jeu-questionnaire



PHOTOS : DR

Le bronzage est bon pour la santé

Faux - Le bronzage est une lésion cutanée. Il indique que votre peau a subi les agressions du soleil.

Il est sécuritaire de nager dans une eau polluée tant qu'on ne l'avale pas

Faux - L'eau polluée contient des microorganismes pathogènes qui peuvent pénétrer dans l'organisme non seulement par la bouche, mais aussi par les oreilles, les yeux, le nez et même par une écorchure de la peau.

Une surexposition au

soleil en bas âge est une cause courante de cancer de la peau.

Vrai - Le soleil est la principale cause de cancer de la peau. Certains indices permettent même de croire qu'un seul coup de soleil durant l'enfance peut accroître le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie. Il faut donc éviter tous les coups de soleil, surtout chez les enfants.

Les lunettes de soleil aux verres plus foncés sont les meilleures.

Faux - Choisissez des lunettes dont les verres sont suffisamment foncés

pour vous protéger de l'intensité de la lumière, mais pas trop pour nuire à votre vision. Plus la lumière est intense, plus vos verres doivent être foncés.

Il suffit de faire bouillir l'eau cinq minutes pour tuer la plupart des micro-organismes nocifs.

Vrai - Toutefois, une seule minute suffit amplement.

On ne peut pas attraper un coup de soleil si le ciel est nuageux.

Faux - Jusqu'à 80% des rayons pénètrent les nuages minces et le brouillard.

Le colostrum est un liquide qui précède le lait maternel ? **VRAI !**



Le colostrum est le liquide annonciateur du Lait : il est généralement synthétisé dès le troisième trimestre de la grossesse... et durant les deux à trois jours suivant la naissance pour être progressivement remplacé par le lait maternel. Jaunâtre et de texture visqueuse, c'est ce liquide qui nourrit le bébé allaité durant les trois premiers jours de sa vie, pour son plus grand bien.

Le colostrum est en effet très riche en vitamines, protéines et sels minéraux ainsi qu'en immunoglobulines, qui assurent la défense immunitaire du nouveau-né. Le colostrum permet également au nouveau-né d'éliminer de son intestin les dernières traces de méconium, substance accumulée dans l'intestin au cours de sa vie intra-utérine, et de mettre en route son système digestif. Le colostrum est un liquide très précieux pour la santé de bébé !

Question

Une fois dans l'organisme, le virus de l'herpès y reste à vie ?

VRAI. L'herpès est une maladie qui revient par crise. Une fois dans l'organisme, le virus se multiplie à l'endroit de la pénétration puis gagne un ganglion nerveux (au bas du dos pour l'herpès génital, à l'arrière du cou pour l'herpès labial). Là, il «dort», et ressort, ou «se manifeste» plus ou moins régulièrement. Certains facteurs — fièvre, stress, règles... — peuvent favoriser les crises.

Certaines personnes peuvent avoir été en contact avec le virus, sans jamais développer de signes visibles ; elles n'en restent pas moins contagieuses. Aujourd'hui, aucun traitement ne permet de supprimer définitivement le virus de l'herpès. Mais il existe des antiviraux qui amoindrissent les symptômes.



Il existe deux types de fer ?

On distingue 2 types de fer : le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est un fer d'origine animale ; on le trouve dans la viande, la volaille et le poisson.

Le fer non héminique, ou minéral, se trouve dans les aliments de type végétal (céréales, fruits et légumes). Le fer héminique présente une meilleure biodisponibilité que le fer minéral. Autrement dit, il est mieux absorbé par notre organisme ; globalement, 25% du fer héminique est absorbé, contre seulement 1 à 10% pour le fer non héminique.



Croquettes de camembert

1 camembert, 75 g de fromage blanc, 15 g de féculé de maïs, 40 g de farine, 1 jaune d'œuf, mie de pain, noix de muscade, 25 g de beurre, 3 cl de vinaigrette, 1 salade, 1 l d'huile de friture

Ecrasez la moitié du camembert avec une fourchette et mélangez-le avec le fromage blanc égoutté. Mélangez le beurre à la féculé puis incorporez le tout aux fromages écrasés en remuant. Ajoutez 10 g de farine puis mélangez. Laissez reposer 2 heures au frais. Faites des boulettes, passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu et finissez par la mie de pain. Recommencez l'opération une seconde fois. Chauffez l'huile de friture et plongez les boulettes dans l'huile à 160° pendant 3 à 4 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec une salade.

